

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา

Food Consumption Behavior of Undergraduate Student Level 1
in Rajamangala University of Technology Isan Nakhon Ratchasima

สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ^{1,*}
Siripaisarn Yimprasert^{1,*}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา จำแนกตามเพศ คณะ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และ ค่าดัชนีมวลกาย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา จำนวน 321 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ one-way ANOVA

ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา ในภาพรวม อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.65$, S.D. = 0.23) หากพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดี คือ การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารสำเร็จรูป ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = 0.78) รองลงมาคือ การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = 0.76) และการเลือกซื้อ หรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย ($\bar{X} = 2.21$, S.D. = 0.71) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับพอใช้ คือ การไม่ได้รับประทานอาหารเช้าเนื่องจากต้องรีบเข้าเรียนให้ทัน ($\bar{X} = 1.05$, S.D. = 0.92) รองลงมาคือ การรับประทานอาหารประเภททอด ($\bar{X} = 1.09$, S.D. = 0.65) และการรับประทานอาหารรสจัด ($\bar{X} = 1.11$, S.D. = 0.83)

2. นักศึกษาที่มีสถานภาพทางเพศ คณะ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักศึกษาระดับปริญญาตรี

¹ สาขาวิชาสังคมศาสตร์ (ด้านพลศึกษาและนันทนาการ) คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา 30000

Social Science (Physical Education and Recreation), Faculty of Sciences and Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Isan Nakhon Ratchasima 30000, Thailand

*Corresponding author, e-mail : pu072507@gmail.com

ABSTRACT

The objectives of this research was to study and compare food consumption behavior of 1st year students in Rajamangala University of Technology Isan, Nakhon Ratchasima based on their sex, faculty, cost of living per month, habitat and body mass index. It was a survey research that its samples were 321 students. The questionnaire of food consumption behavior was used as a research data. Data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, t-test and one-way ANOVA

The results of research found that:

1. The overview of consumption behavior of 1st year students was at a fair level ($\bar{X} = 1.65$, S.D. = 0.23). The consumption behavior of a good level was looking at expiry date before buying instant food ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = 0.78), water drinking at least 6-8 glasses per day ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = 0.76) and choosing the cleanliness of the restaurants and sellers rather than delicious food ($\bar{X} = 2.21$, S.D. = 0.71). The consumption behavior of a fair level was skipping breakfast because of hurrying to attend morning class ($\bar{X} = 1.05$, S.D. = 0.92), eating fried food ($\bar{X} = 1.09$, S.D. = 0.65) and eating spicy food ($\bar{X} = 1.11$, S.D. = 0.83).

2. Students with different sex, faculty, cost of living per month, habitat, and BMI did not changed consumption behavior.

Keyword : Food Consumption Behavior, Undergraduate Student

บทนำ

พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามการเปลี่ยนแปลงของภาวะเศรษฐกิจและสังคม ในอดีตคนไทยบริโภคข้าวกับปลาเป็นอาหารหลัก นิยมบริโภคผักเป็นประจำ แต่ในปัจจุบันคนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองบริโภคไขมันและเนื้อสัตว์เพิ่มมากขึ้น บริโภคผักและผลไม้ลดลง เด็กและวัยรุ่นบริโภคอาหารแบบคนเมืองมากกว่าอาหารประจำท้องถิ่น วิถีชีวิตของคนเมืองมีลักษณะเร่งรีบ ทำให้มีเวลาในการเตรียมอาหารน้อยลง ต้องพึ่งพาอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูปที่หาได้ง่าย เนื่องจากสะดวกและไม่สิ้นเปลืองเวลามากนัก ซึ่งส่วนมากเป็นอาหารประเภท ปิ้งย่าง ทอด อาหารประเภทที่มีไขมันสูง ทั้งยังนิยมอาหารรสจัดที่มีความเค็มหรือมีโซเดียมสูง การขาดการออกกำลังกาย มีความเครียดสูง สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ (วงศ์สวาท โภคัลวัฒน์, 2545) ซึ่งในบทสรุปสาระสำคัญของแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ.2554-2563 โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2554) ได้กล่าวถึงปัจจัยเสี่ยงพื้นฐานที่เป็นภัย

คุกคามสุขภาพ จากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป กินผักและผลไม้ น้อย ขาดการออกกำลังกาย ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูบบุหรี่และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนที่ส่งผลกระทบต่อโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป และยังมีความเสี่ยงกับการเกิดโรคสำคัญ 5 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตัน และโรคมะเร็ง ซึ่งเป้าหมายหลักของแผนคือลดปัญหาโรควิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปดังกล่าว ด้วยการเพิ่มวิถีชีวิตพอเพียงใน 3 ด้าน คือ การบริโภคที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

นักศึกษาในอุดมศึกษาเป็นวัยที่มีความสำคัญมากช่วงหนึ่งของชีวิตเพราะเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ทำให้มีความต้องการอาหารเพิ่มขึ้น การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีมีส่วนทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีจิตใจที่แจ่มใส กระตือรือร้น สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ง่าย

และมีผลต่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ (พุทธชาติ สอนจันทร์, 2550) ซึ่งปัจจุบันได้พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปจากเดิม โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วนเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทานได้ทันที เหมาะกับสังคมในสภาพที่รีบเร่ง รูปแบบการใช้ชีวิต ของนักศึกษา ก็เปลี่ยนไปตามยุคสมัย ทำให้มีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง การใช้ชีวิตอยู่ในหอพัก และชีวิตส่วนใหญ่ในรั้วมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาขาดการดูแลเรื่องการบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง คือโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุเบื้องต้นมาจากโรคอ้วน และเป็นปัญหาที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ กลุ่มที่มีปัญหาเรื่องนี้มากที่สุด คือ กลุ่มเด็กและเยาวชน (ไพจิตร วราชิต, 2553)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าปัญหาการบริโภคอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญของการพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในวัยเรียนระดับอุดมศึกษา เป็นวัยที่มีอิสระทางด้านความคิดและการตัดสินใจทำอะไรได้ด้วยตนเองในหลายๆ ด้าน ควรมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกบริโภคอาหาร ตลอดจนจนกระทั่งถึงผลเสียต่อสุขภาพ หากนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้เหมาะสม

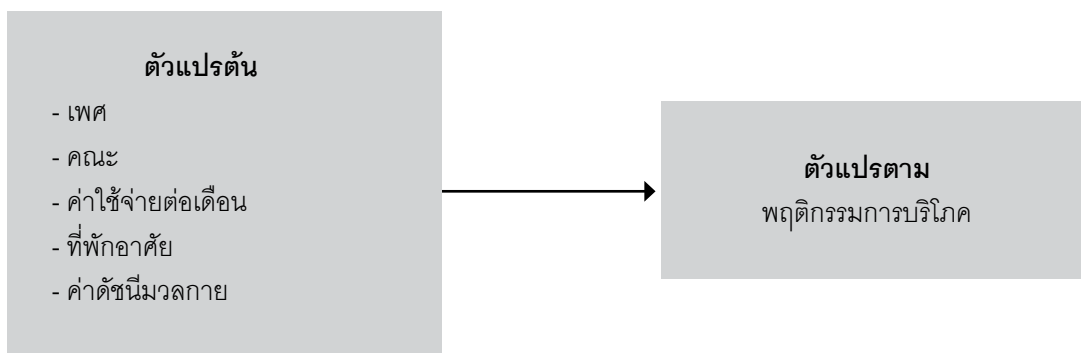
เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มประชากรที่สำคัญกลุ่มหนึ่งของประเทศ เพราะจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แบ่งตามเพศ คณะ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกาย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา และประชาชนทั่วไป แล้วสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา จำนวน 1,972 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา จำนวน 321 คน ขนาดตัวอย่างได้จากการเปิดตารางของ Krejcie และ Morgan (1970) และเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคณะ

คณะ	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1. วิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์	690	112
2. บริหารธุรกิจ	586	95
3. วิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์	459	75
4. ศิลปกรรมและออกแบบอุตสาหกรรม	237	39
รวม	1,972	321

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ คณะ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกาย

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แล้วนำไปเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม จำแนกเป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อคำถามประกอบด้วย เพศ คณะ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน ที่พักอาศัย ส่วนสูงและน้ำหนักสำหรับคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 34 ข้อ โดยแยกเป็นพฤติกรรมทางบวก 17 ข้อ (ข้อที่ 1-17) พฤติกรรมทางลบ 17 ข้อ (ข้อที่ 18-34) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การปฏิบัติ	พฤติกรรมทางบวก (คะแนน)	พฤติกรรมทางลบ (คะแนน)
ปฏิบัติเป็นประจำ (5-7 วันต่อสัปดาห์)	3	0
ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3-4 วันต่อสัปดาห์)	2	1
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1-2 วันต่อสัปดาห์)	1	2
ไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย	0	3

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.01-3.00	หมายถึง ดี
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.01-2.00	หมายถึง พอใช้
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 0.00-1.00	หมายถึง ต้องปรับปรุง

ตอนที่ 3 เป็นแบบปลายเปิด (Open ended) ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้

การหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80-1.00 และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาการท่องเที่ยวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ 0.79

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

5.1 นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

5.2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ และสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถาม ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เป็นค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ใช้ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา ใช้ค่า t-test และ one-way ANOVA

สำหรับแบบสอบถามแบบปลายเปิด ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา และสรุปเป็นความเรียง โดยเรียงลำดับตามความถี่ของข้อความที่ซ้ำกันมากที่สุดนำมาสรุปก่อนหลังตามลำดับ

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.00 เป็นเพศชาย ร้อยละ 48.00 เป็นนักศึกษาจากคณะวิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์มากที่สุด ร้อยละ 34.90 รองลงมาคือ คณะบริหารธุรกิจ ร้อยละ 29.60 คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ ร้อยละ 23.40 และคณะศิลปกรรมและออกแบบอุตสาหกรรม ร้อยละ 12.10 ค่าใช้จ่ายส่วนมากอยู่ระหว่าง 4,001-5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 32.40 รองลงมาคือ ค่าใช้จ่ายระหว่าง 3,000-4,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 31.50 ค่าใช้จ่ายระหว่าง 5,000-6,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 19.60 ค่าใช้จ่าย 6,001 บาทขึ้นไปต่อเดือน ร้อยละ 16.50 ส่วนมากอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย ร้อยละ 34.30 รองลงมาคือ บ้านเช่า/หอพักนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 32.40 อยู่บ้านตนเอง ร้อยละ 29.30 และอยู่บ้านญาติ ร้อยละ 4.00 ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5-23.4 : น้ำหนัก อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 57.90 รองลงมาคือ ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 23.5-28.4 : น้ำหนักเกินแล้ว ร้อยละ 16.50 ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 : ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 16.20 ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 28.5-34.9 : โรคอ้วนขั้นที่ 1 ร้อยละ 6.20 ค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 35.0-39.9 : โรคอ้วนขั้นที่ 2 ร้อยละ 2.50 และค่าดัชนีมวลกาย 40 หรือมากกว่านี้ : โรคอ้วนขั้นสูงสุด ร้อยละ 0.60

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมาในภาพรวม อยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.65$, S.D. = 0.23) หากพิจารณาพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับดี คือ การดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ($\bar{X} = 2.34$, S.D. = 0.78) รองลงมาคือ การต้มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ($\bar{X} = 2.25$, S.D. = 0.76) และการเลือกซื้อ หรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้าน และผู้ขายมากกว่าความอร่อย ($\bar{X} = 2.21$, S.D. = 0.71) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่อยู่ในระดับพอใช้ คือ การไม่รับประทานอาหารเช้าเนื่องจากต้องรีบเข้าเรียนให้ทัน ($\bar{X} = 1.05$, S.D. = 0.92) รองลงมาคือ การรับประทานอาหารประเภททอด ($\bar{X} = 1.09$, S.D. = 0.65) และการรับประทานอาหารรสจัด ($\bar{X} = 1.11$, S.D. = 0.83)

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามเพศ

เพศ	N	\bar{X}	S.D.	t
ชาย	154	2.06	0.25	0.42
หญิง	167	2.05	0.23	

จากตารางที่ 2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามเพศ เมื่อนำไปทดสอบทางสถิติ พบว่า นักศึกษาเพศต่างกั้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามคณะ

	SS	df	MS	F
Between Groups	0.07	3	.02	0.74
Within Groups	17.80	317	.06	
รวม	17.88	320		

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามคณะ เมื่อนำไปทดสอบทางสถิติ พบว่า นักศึกษาในคณะต่างกั้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามค่าใช้จ่ายต่อเดือน

	SS	df	MS	F
Between Groups	0.04	3	0.01	0.88
Within Groups	17.84	317	0.06	
รวม	17.88	320		

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามค่าใช้จ่ายต่อเดือน เมื่อนำไปทดสอบทางสถิติ พบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกั้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามที่พักอาศัย

	SS	df	MS	F
Between Groups	0.02	3	0.01	0.96
Within Groups	17.86	317	0.56	
รวม	17.88	320		

จากตารางที่ 5 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามที่พักอาศัยเมื่อนำไปทดสอบทางสถิติ พบว่า นักศึกษาที่มีที่พักอาศัยต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามค่าดัชนีมวลกาย

	SS	df	MS	F
Between Groups	0.30	5	0.06	0.37
Within Groups	17.57	315	0.06	
รวม	17.88	320		

จากตารางที่ 6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา แยกตามค่าดัชนีมวลกาย เมื่อนำไปทดสอบทางสถิติ พบว่า นักศึกษาที่มีค่าดัชนีมวลกายต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับที่ ศรีบังอร สุวรรณพานิช (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่มีพฤติกรรม การบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และวิชญานาด เรืองนาค (2557) ได้ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลื่นของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่เรียนวิชา ศิลปะการดำเนินชีวิต พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ สำหรับพฤติกรรมการบริโภค

อาหารโดยดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป สอดคล้องกับการศึกษาของดาวรุ่ง คำวงศ์, อุกฤษฏ์ สิทธิพิศุย์ และปิยะ ไทยเหนือ (2557) ที่ว่าหากผู้บริโภคมีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับข้อมูลบนฉลากอาหารย่อมจะสามารถเลือกผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างเหมาะสม แต่จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าผู้บริโภคมากกว่าร้อยละ 50 ไม่เคยอ่านข้อมูลบนฉลากอาหาร และไม่ให้ความสนใจกับข้อมูลฉลากโภชนาการ โดยในกลุ่มผู้ที่อ่านฉลากโภชนาการนั้น มีความเข้าใจความหมายข้อมูลหรือสัญลักษณ์ที่ระบุไว้เพียงร้อยละ 60 และพบว่าส่วนใหญ่ของผู้ที่อ่านฉลากอาหารนั้น ให้ความสนใจเฉพาะวันหมดอายุ และเครื่องหมาย อย. สำหรับข้อมูลที่ผู้บริโภค

ใช้ในการตัดสินใจซื้อสินค้าชิ้นส่วนใหญ่พิจารณาจากข้อมูลของเครื่องหมาย อย. วันหมดอายุ ส่วนประกอบ และราคา ส่วนพฤติกรรมในการดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว สอดคล้องกับที่สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2557) กล่าวว่าน้ำ คือส่วนประกอบหลักของร่างกาย หากร่างกายขาดอาหารสามารถอยู่ได้นานถึงหนึ่งสัปดาห์ แต่ถ้าขาดน้ำเพียงวันเดียวก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ วัยรุ่นจึงควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว และในการเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารโดยพิจารณาความสะอาดของร้านและผู้ขาย มากกว่าความอร่อย สอดคล้องกับที่ มะโน ปราชญ์พิพัฒน์ และ สุพัตรา ปราณี่ (2557) ศึกษาความคิดเห็นของผู้บริโภคที่มีต่อการตัดสินใจบริโภคอาหาร จากแผงลอยจำหน่ายอาหาร สรุปได้ว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารจากแผงลอยจำหน่ายอาหารเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 76.00 การเลือกร้านในการบริโภคอาหาร พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่มีร้านประจำ คิดเป็นร้อยละ 78.00 ปัจจัยที่คำนึงถึงเมื่อต้องการบริโภคอาหาร พบว่า ระดับความคิดเห็นมากที่สุดของผู้บริโภคส่วนใหญ่คำนึงถึงปัจจัยด้านความสะอาด สูงสุดเป็นอันดับแรก ส่วนพฤติกรรมที่ไม่ได้รับประทานอาหารเข้า เนื่องจากต้องรีบเข้าเรียนให้ทันสาเหตุมาจาก ต้องตื่นแต่เช้า เร่งรีบไปเรียนหนังสือหรือด้วยเหตุผลที่ต้องการลดน้ำหนักตัวจะทำให้ช่วงสายเด็กรู้สึกหิว กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำกว่าเด็กที่ได้รับประทานอาหารเข้า และถ้างดอาหารเข้าเป็นประจำก็อาจทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ (ศรีบังอร สุวรรณพานิช, 2555) สำหรับพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าประเภททอดนั้นสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2552) สรุปว่า ประชากรในภาคกลางและกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนการทานอาหารที่ปรุงโดยใช้ น้ำมัน ได้แก่ อาหารประเภทผัดและทอด สูงกว่าภาคอื่นๆ ภาคใต้ ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากกว่าร้อยละ 60 ที่ทานอาหารปรุงด้วยวิธีต้มหรือลวกสุกแต่เป็นที่น่าสังเกตว่า การทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีปิ้งย่าง พบสูงสุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนการรับประทานอาหารเช้า สอดคล้องกับรายงาน ที่ว่า พฤติกรรมการบริโภคมีลักษณะแตกต่างกันตามวัย คือ วัยเด็กเกินกว่าครึ่งหนึ่ง

บริโภคอาหารรสจัดเป็นประจำ รองลงมาคือรสหวาน ส่วนเยาวชนและวัยทำงานบริโภคอาหารรสเผ็ดมากขึ้นและรสจัดน้อยลง แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะบริโภคอาหารรสจัดมากขึ้นและรสเผ็ดลดลง

2. นักศึกษาที่มีสถานภาพทางเพศ คณะ ค่าใช้จ่าย ต่อเดือน ที่พักอาศัย และค่าดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของศรีบังอร สุวรรณพานิช (2555) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง การศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน หากพิจารณาการศึกษาของสุวรรณพาณี เชียงขุนทด และคณะ (2556) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ สถานภาพ การศึกษา รายได้ กับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เป็นผลที่สอดคล้องกับการศึกษาของธนากร ทองประยูร (2546) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการนำความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาใช้เป็นเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารเป็นบางครั้ง และมีนิสิตนักศึกษาเพียงแค่นึ่งในสามเท่านั้น ที่ใช้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาใช้เป็นเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารทุกครั้ง จึงอาจสรุปได้ว่า ถึงแม้จะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องหลักโภชนาการ แต่ไม่ได้นำความรู้มาใช้ก็อาจทำให้พฤติกรรมไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร หรือความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อตัวแปรอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษานโยบายและรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- ดาวรุ่ง คำวงศ์, อุกฤษฏ์ สิทธิบุศย์ และปิยะ ไทยเหนือ. (2557). การรับรู้และการใช้ข้อมูลบนฉลากอาหารของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จ.ชลบุรี. *วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ*, 9(2), น. 39-46.
- ธนากร ทองประยูร. (2546). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง).
- พุทธชาติ สอนจันทร์. (2550). ความรู้ทางโภชนาการการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของครูโรงเรียนเอกชน. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- ไพจิตร วราชิต. (19 มิถุนายน 2553). ผลการสำรวจสุขภาพเผยคนอ้วนมากขึ้น. *โพสต์ทูเดย์*, น. 6.
- มะโน ปราชญาพิพัฒน์ และสุพัตรา ปราณี่. (2557). การศึกษาจัดการตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารของผู้ประกอบการกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วงศ์สวาท โกศลวัฒน์. (2545). การวิเคราะห์โอกาสและศักยภาพของการพัฒนาอาหารไทยสู่ตลาดโลก. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- วิษณุชาติ เรืองนาค. (2557). พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลื่นของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่เรียนวิชาศิลปะการดำเนินชีวิต. (โครงการปัญหาพิเศษบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- ศรีบังอร สุวรรณพานิช. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 4(1), น. 29-43.
- สุวรรณนา เชียงขุนทด และคณะ. (2556). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). *แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554-2563*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2552). *การสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2552 (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร)*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2557). *ดื่มน้ำอย่างไรให้ถูกวิธี*. สืบค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2559, จาก <https://www.hsri.or.th/people/media/care/detail/5730>
- Krejcie, R. V. and Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), pp. 607-610.